

熊本市 夢もやい館

介護予防トレーニング室

1日利用して200円。熊本市在住の60歳以上の方、どなたでもご利用できます。

楽しく運動したい方 《健康体操教室》

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動を組み合わせた教室です。年配の方、体力に自信がない方でも安心。ご自分のペースで運動できます。

開催時間	月	火	水	木	金	土
9:30~10:30	●	●	●	●	●	●
13:00~14:00		●		●		●
13:30~14:30	●		●			



皆と一緒に楽しく運動

他にも…運動プログラム盛りだくさん

人気の太極拳や楽しい3B体操も実施しています。ヨガやピラティス、体幹トレーニング等、目的別の教室も行っています。



しっかりと体作りしたい方 《トレーニング室》

筋力、体力をつけたい方におすすめです。個々の目的に応じたトレーニングメニューも作成します。



運動は苦手という方 《文化系プログラム》

歌、健康マージャン、エコクラフト手芸など文化系プログラムも多数あります。趣味を増やしませんか？※感染症対策の為、一部プログラムは休講中です。



運動時にお持ちいただく物
室内用シューズ・タオル・飲み物



～安心してご利用いただくための取り組み～

- ・入館時は全員、検温・体調チェックを行っています。
- ・飛沫を防ぐ為、運動時もマスクの着用をお願いしています。
- ・3密を避けるため、利用人数・時間制限を行っています。
- ・備品等、定期的に消毒を行っています。
- ・常時、換気を行っています。



★随時見学可能です。お気軽にお越しください★

熊本市夢もやい館 介護予防トレーニング室
 対象：熊本市在住 60歳以上の方
 ☎096-338-3210
 熊本市北区楠1丁目20-5-101
 (開館時間) 9:00~20:00
 (休館日) 日曜・祝日・年末年始



つどいの広場

熊本市夢もやい館 ってどんなところ??

親子で楽しめる!

おはなしのつどい

保育士によるふれあい遊びや絵本の読み聞かせ会。毎日10時45分から行っているので生活リズムを整えるのに最適☆月に2度、ふれあいあそびを中心とした赤ちゃんのためのおはなし会も行っています。

アンパンマンと記念撮影

季節ごとに衣替えるアンパンマンと「はい、チーズ☆」

親子で季節の工作会

手作りおもちゃや季節の製作を親子で楽しみましょう♪

お父さんと遊ぼう

イクメン集合! ママ・パパと一緒に遊びましょう。もやい館は、パパの利用も多いですよ! ママも大助かり(#^.^#) ご家族でもやい館を楽しみましょう。

ベビーアロママッサージ

アロマオイルで赤ちゃんをマッサージ。ママと赤ちゃんの癒し&スキンシップ♡

足型アート

可愛い足型アートで赤ちゃんの成長記録を残しましょう!

ハイハイ競争

ハイハイベビー集まれ♪ よーいドン!!

親子リトミック

音楽に合わせて体を動かしましょう♪

大人が楽しめる!

ママ向け運動プログラム

子連れで参加OK(♡) 託児付きプログラムも♡

専門家による子育て講座

子育てに関する講座を毎月開講しています。子育て相談も受け付けます。

子どもが楽しめる!

プレイルーム

すべり合など大型遊具を設置。区分けしているので、小さいお子さんも安心して遊べます。

子ども向けプログラム

書き方教室・体操教室など降園後に参加できるプログラムが盛りだくさん。習い事感覚で遊びに来ませんか?

貸出しおもちゃ

貸出し用のおもちゃが充実♪ 赤ちゃんから幼児まで楽しめます。竹馬やコマなど伝承遊びもできますよ。

他にもたくさんプログラムあります。

利用料：無料
※一部有料のプログラムもあります。

～安心してご利用いただくための取り組み～

- ・入館時は全員、検温・体調チェックを行っています。
- ・3密を避けるため、利用人数制限等を行っています。
- ・備品、貸出しおもちゃ等、随時消毒を行っています。
- ・常時、換気を行っています。



熊本市夢もやい館 子育てつどいの広場
 対象：熊本市在住就学前の子どもの保護者(保護者同伴)
 ☎096-338-3210
 熊本市北区楠1丁目20-5-101
 (開館時間) 9:00~18:00
 (休館日) 日曜・祝日・年末年始

★ホームページ
 活動予定・プログラムの詳細を掲載しています。
<http://yume-moyai.com/>

QRコード

Facebook: <https://www.facebook.com/yumemoyai/>
 Instagram: <https://www.instagram.com/yumemoyai/?hl=ja>